



MOELLEUX RENVERSÉ AUX BANANES

— Cacahuètes, Noix de Coco & Gingembre —

. Pour un petit gâteau de 6 parts .

Couche de Banane :

- . 2 ou 3 bananes très mûres / 300g (poids épluchées)
- . Sirop d'érable / 40g
- . Jus de citron / 1 càc
- . Gingembre en poudre / 1 demi càc

Gâteau :

- . Farine de riz semi-complète / 60g
- . Farine de coco / 30g
- . Fécule de tapioca / 30g
- . Noix de coco râpée / 20g
- . Cacahuètes grillées nature, non salées / 30g (poids décortiquées)
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Purée de cacahuète (nature, 100% cacahuète) / 20g
- . Lait de soja nature / 200ml
- . Jus de citron / 1 càc
- . Sucre de canne complet / 40g
- . Belle pincée de cannelle
- . Pincée de bicarbonate alimentaire
- . Petite pincée de sel

Topping :

- . Un peu de noix de coco râpée
- . Quelques cacahuètes grillées concassées

. Commencez par la préparation du sirop. Dans un petit bol, mélangez le sirop d'érable, le jus de citron et le gingembre.

. Versez ce jus sirupeux au fond de votre moule, préalablement graissé avec un peu d'huile de coco fondue.

. Épluchez les bananes et coupez-les en petites rondelles.

Placez-les joliment au fond du moule, par-dessus le jus.

. Faites préchauffer le four à 180°C (th. 6).

. Passez ensuite à la réalisation de la pâte.

. Dans un bol, mélangez le lait de soja avec le jus de citron.

Laissez reposer pendant que vous préparez la suite, la préparation va épaissir.

. Versez les cacahuètes décortiquées dans le bol de votre robot. Mixez jusqu'à ce qu'elles soient finement concassées, quasiment réduites en poudre.

. Ajoutez les farines, la fécule, la noix de coco râpée, le sucre, le sel, le bicarbonate et la cannelle. Mixez une deuxième fois, jusqu'à obtenir une poudre homogène.

. Versez l'huile de coco et la purée de cacahuète dans un bol. Faites chauffer au micro-ondes quelques secondes, juste le temps qu'elles se liquéfient.

. Mélangez bien puis ajoutez dans le bol du robot. Mixez à nouveau, jusqu'à obtenir une poudre sableuse. Grattez les parois du bol entre temps si nécessaire, pour faciliter le mixage.

. Versez la préparation dans un saladier.

. Ajoutez-y le lait de soja au jus de citron.

. Mélangez le tout avec une spatule, en faisant des mouvements circulaires qui vont permettre d'aérer la pâte et de bien mélanger sans trop la travailler.

. Versez cette pâte dans le moule par-dessus les rondelles de bananes. Elle est plutôt épaisse et pas du tout coulante, donc elle ne va pas s'étaler d'elle-même. Étalez-la uniformément sur l'ensemble du moule pour obtenir une surface à peu près lisse, à l'aide de la spatule.

Suite au verso >



MOELLEUX RENVERSÉ AUX BANANES

— Cacahuètes, Noix de Coco & Gingembre —

. **Pour un petit gâteau de 6 parts .**

Couche de Banane :

- . 2 ou 3 bananes très mûres / 300g (poids épluchées)
- . Sirop d'érable / 40g
- . Jus de citron / 1 càc
- . Gingembre en poudre / 1 demi càc

Gâteau :

- . Farine de riz semi-complète / 60g
- . Farine de coco / 30g
- . Féculé de tapioca / 30g
- . Noix de coco râpée / 20g
- . Cacahuètes grillées nature, non salées / 30g (poids décortiquées)
- . Huile de coco vierge / 20g
- . Purée de cacahuète (nature, 100% cacahuète) / 20g
- . Lait de soja nature / 200ml
- . Jus de citron / 1 càc
- . Sucre de canne complet / 40g
- . Belle pincée de cannelle
- . Pincée de bicarbonate alimentaire
- . Petite pincée de sel

Topping :

- . Un peu de noix de coco râpée
- . Quelques cacahuètes grillées concassées

. Enfournez pour une quarantaine de minutes environ.

. A la sortie du four, laissez reposer votre gâteau au moins deux heures avant de le démouler. Vous verrez qu'il aura absorbé quasiment tout le jus qui est remonté sur les côtés. Il se démoulera beaucoup plus facilement une fois refroidi et surtout, il sera encore meilleur, tant en terme de goût que de texture. En fait, c'est typiquement le genre de gâteau qui est absolument parfait lorsqu'il est préparé la veille pour le lendemain, car c'est là qu'il révèle au mieux toutes ses saveurs !

. Avant de servir, parsemez le dessus de quelques éclats de cacahuètes grillées et d'un peu de noix de coco râpée.

